

Психолог-і-Я

Світ СНУ



Організм кожної дитини є індивідуальним і неповторним, тому й потреба у снізалежить як від психоемоційних особливостей малюка, так і від умов його розвитку та виховання. Сон відіграє важливу роль для нормального психічного розвитку дитини. Він є своєрідним періодом у житті малюка, під час якого відбувається інтенсивний розвиток його організму. Активність дитини у перший рік життя пов'язана саме з її сном.

Сон зберігає молодість

Під час сну організм виділяє особливі гормони, завдяки яким діють механізми відновлення. Спить не менше 8 год на добу, з них мінімум 2 год мають бути до опівночі. Це загальні рекомендації щодо сну людини. Дитячий організм має свої особливості.

Деякі рекомендації батькам щодо режиму сну дітей не будуть зайвими. Варто пам'ятати, що найважливішим критерієм у визначенні тривалості сну для дитини є її самопочуття.

Вік дитини	Нічний сон	Денний сон	Загальний час сну
1 місяць	8 год 30 хв	7 год (тричі)*	15 год 30 хв
3 місяці	10 год	5 год (тричі)	15 год
6 місяців	11 год	3 год 15 хв (двічі)	14 год 15 хв
9 місяців	11 год	3 год (двічі)	14 год
12 місяців	11 год 15 хв	2 год 30 хв (двічі)	13 год 45 хв
18 місяців	11 год 15 хв	2 год 15 хв (раз)	13 год 15 хв
2 роки	11 год	1 год 30 хв (раз)	12 год
3 роки	10 год 30 хв	1 год 30 хв (раз)	12 год

*У дужках зазначено частоту сну.

Наведена таблиця охоплює показники перших трьох років життя дитини, які важливі для подальшого її успішного розвитку і життєдіяльності. Дотримання оптимальних режимів сну у перші роки життя потрібне для загального здоров'я дитини, його оптимальних ритмів.

Отже, зрозуміло, **хороший сон — міцне підґрунтя для нормального розвитку здібностей дитини.** Тому екологія сну має стати для батьків важливим компонентом їхньої виховної діяльності. Дитина, яка добре спить, найкраще готова до адекватного сприйняття навколишнього світу, а саме — контакту з дорослими.

Сон — який він?

Людей завжди цікавило, що таке сон, що відчуває людина уві сні, що таке сновидіння. Відомо, що тривале позбавлення сну розбалансовує психіку і є справжньою тортурою.

Дослідження фізіологів довели, що **сон буває різним — повільним і швидким.** Під час повільного сну активність усіх процесів знижується, розслаблюються м'язи, стає рівнішим і повільнішим дихання, серцебиття, практично зникає рух очей. Під час повільного сну часто не буває сновидінь.

Повільний сон — це глибокий сон, коли у всіх тканинах організму відбуваються не лише відновлювальні процеси, а і впорядковується вся інформація, що надійшла за день, усувається інформаційне перенавантаження.

Під час засинання і перших стадій такого сну уповільнюється дихання та серцебиття, знижується артеріальний тиск, тонус м'язів. У глибших стадіях повільного сну частота дихання і скорочень серця дещо підвищується, а загальна кількість рухів сплячої стає мінімальною. У цей час його важко розбудити.

Швидкий сон — це своєрідний період активного сну, коли змінюється активність мозку, напруження м'язів, ритм серця і дихання, фіксуються рухи очних яблук.

Під час такого сну діяльність серцево-судинної та дихальної систем різко підсилюється, артеріальний тиск підвищується, зростає рухова активність сплячої людини, рухи очних яблук стають швидкими (відповідно цю фазу називають сном зі швидкими рухами очей). Швидкі рухи очей свідчать про те, що сплячий бачить сновидіння.

З одного боку, за активність фізіологічних функцій швидкий сон поверхневий, а з іншого — порівняно з повільним глибший. Відтак, його іноді називають парадоксальним сном. Швидкий сон має важливе значення в життєдіяльності людини.

Якщо розбудити людину після швидкого сну, вона, як правило, зможе розповісти про яскраві сновидіння.

Сон — циклічний складний процес, а не звичайне гальмування. Кожний із циклів складається з окремих стадій повільного і швидкого сну. Тривалість одного циклу 1,5—2 год. Нічний сон — це чергування повільного і швидкого сну, яке складається з 4—6 циклів.

Глибина сну неоднакова в людини протягом ночі і залежить від індивідуальних властивостей і стану організму. В одних людей

гальмування розвивається швидко і глибокий сон настає у першій половині ночі, в інших, навпаки, сон спочатку поверхневий, а згодом стає глибоким. Неглибокий сон — поверхневий і зазвичай супроводжується сновидіннями.

Важливо, щоб час, коли дитина лягає спати, не залежав від будь-яких зовнішніх чинників, її бажання чи небажання, а завжди був одним і тим самим.

Що необхідно для нормального сну?

Науково-технічний прогрес висунув безліч перешкод нормальному сну. У сучасній квартирі розміщена велика кількість різної (і з кожним роком все збільшується) радіоапаратури, електроприладів, телевізорів, супутникових антен, мобільних телефонів, комп'ютерів, які випромінюють слабкі електромагнітні поля.

Якщо частота коливань електроприладів збігається з частотою коливань біополя внутрішніх органів людини, можуть розпочатися негаразди зі здоров'ям — головний біль, ускладнення дихання, зміна тиску тощо.

Від електромагнітних випромінювань потрібно оберегати і сон дитини. Тому у спальні, де відпочиває малюк, не можна ставити комп'ютер, вмикати на ніч пристрої для підзарядки ба-



Сон — для міцного здоров'я

Щоб сон був глибоким і спокійним, потрібно дотримуватися елементарних гігієнічних правил:

- вимкнути або зробити тихіше радіо, телевізор (навіть якщо вони розміщені у сусідній кімнаті);
- зробити провітрювання кімнати (до + 18 °C);
- дитина має спати окремо в ліжку, щоб її не турбували;
- постіль повинна бути не занадто м'якою, а подушка — не товстою;
- вечеряти потрібно не пізніше ніж за 1—1,5 год до сну;
- не ототожнюйте сон із покаранням («погано поводишся — підеш спати»);
- усі проблеми слід з'ясувати до того, як настане час сну;
- перед сном не варто займатися гучними іграми, не слід дивитися пізно телепередачі;
- якщо дитина дуже збуджена або нервує, спокійно пограйте з нею 40—60 хв;
- часто-густо діти бояться спати у темряві. Не травмуйте нервової системи дитини, увімкніть світло в сусідній кімнаті і відчиніть двері.

тарейок, залишати увімкненим у розетку будь-який електричний прилад, ставити біля голови дитини електронний годинник.

Бра чи світильник над ліжком мають бути з плафоном, спрямованим угору. Дитина не має спати головою в кутку, оскільки саме у кутках кімнати найсильніше концентрується електромагнітне випромінювання.

Дуже важливо, щоб Ви не забули підійти до дитини і поцілувати, попестити її, проспівати пісеньку або просто приголубити. **Запам'ятайте, що ласка, увага — не дрібниці, і тому знайдіть для цього час!**

Темперамент впливає на тривалість сну

Дослідження директора Наукового центру психології часу Б. Цуканова доводять те, що темперамент людини впливає на тривалість сну (результати досліджень свідчать про існування не чотирьох груп темпераменту, а п'яти). Отже, встановлено, що представники групи **холериків** сплять у середньому близько 10 год, **сангвініків** — 9,5 год, представники **рівно вагової** групи — близько 8 год, **меланхоліки** сплять у середньому 7 год, **флегматики** — 5 год.

Це явище Б. Цуканов пояснює так: «Відомо, що для кожного індивіда існує залежність між кількістю енергії, що витрачається за одиницю часу, тобто її потужністю, та тривалістю періоду неспання. Експериментально доведено, що енерговитрати індивіда є постійною величиною. Що більша потужність витрати енергії, то коротший період неспання і довший період сну».

Із наведеного випливає, що між індивідуальним періодом сну і потужністю витрати енергії мозком є певна залежність.

Дослідження, що їх провели співробітники Інституту вікової фізіології РАН, засвідчили, що **серед першокласників дотримують необхідні нормативи нічного сну лише 24 % дітей, усі інші не досипають від 0,5 до 1,5 год.** Природно, що таке недосипання не може не вплинути на функціональний стан організму дитини і на його працездатність. **Тому пильнуйте дитячий сон — запоруку психічного здоров'я!**

Сон — важлива частина життя дитини, адже вона відпочиває і готується до пізнання навколишнього світу.

Здавна відомо, що дитина краще засинає під ніжний тихий мамин голос. Тому почитайте їй вголос казку, заспівайте колискову, або просто поговоріть, це не тільки допоможе малюкові заснути, але і позитивно позначиться на його емоційному розвитку, поліпшить розумові навички, збагатить словниковий запас.

Олександр КОЧЕРГА,
заступник директора з навчально-методичної роботи ІППО
Київського університету імені Бориса Грінченка,
канд. психол. наук, доцент